

Du 21 au 27 Mars 2011

Nouveau cycle de préparation sur 2 séances de volume...

VMA Courte

Lundi*	REPOS
Mardi*** **	3X 5X300 : Récup 100m trot et 100m marche entre les blocs...
Mercredi	14 km, ou 1h05 footing (<i>Je serai A Vincennes à 18h30</i>)
Jeudi*** **	10X500m : Récup 100m trot
Vendredi*	REPOS : (<i>pour le groupe</i>) Zouaire : 1h00
Samedi*** **	Soir : 45' + 10LD Zouaire : Matin 50' / Soir : 45' + 10LD
Dimanche**	RDV a 10h : 1h de footing

* Un footing de 40 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.

** Certains athlètes peuvent effectuer une petite sortie de 35' à 45' le matin s'ils ont la possibilité. Ou alors s'ils ont fait repos la veille. C'est toujours bon pour la séance du soir.

*** Un espace est réservé pour vos chronos. Si vous voulez les archiver (visible sur [L'agenda demi fond](#), [Hors Stade](#) ou [Marche](#) et par tous) n'hésitez pas à me les envoyer. Ceci permet d'avoir une idée sur votre parcours durant la saison. Merci.